



Asiatische Reisbandnudeln

mit Chinakohl und Shiitakepilzen



20-30min



2 Personen

Chinakohl ist ein besonders gut verträgliches Gemüse aus der Familie der Kohlgewächse und in der asiatischen Küche sehr beliebt. Hier bereichert er ein schnelles und leckeres Asia-Gericht mit Shiitakepilzen, Karotten, Reisbandnudeln und geröstetem Sesam.

Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen Sesam ¹¹
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Chinakohl
- 400g Reisbandnudeln
- 2 Karotten
- 1 Packung Shiitakepilze
- 1 Packung Sojabohnen-Chilipaste ^{1,6}

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz

Küchenutensilien

- große Pfanne
- großer Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 635kcal, Fett 18.9g, Kohlenhydrate 100.8g, Eiweiß 10.7g



1. Chinakohl vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **1/2 der Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Chinakohl** in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln, mit 1TL Salz mit den Händen gut verkneten und ca. 10Min. ziehen lassen



4. Gemüse vorbereiten

Die Stiele der **Shiitakepilze** abschneiden, dann die **Pilze** in feine Scheiben schneiden. Die **Karotten** schälen und in feine Stifte schneiden. Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken.



2. Nudeln kochen

Sobald das Wasser kocht, den Topf vom Herd nehmen, die **1/2 der Nudeln** hineingeben und in ca. 7-8Min. bissfest ziehen lassen. In ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und beiseitestellen.



5. Kohl würzen

Den **Chinakohl** in einem Sieb unter kaltem Wasser abwaschen und anschließend mit den Händen möglichst viel Flüssigkeit auspressen. Die **Lauchzwiebeln**, den **Knoblauch** und die **1/2 der Chilipaste** mit dem **Kohl** verkneten und beiseitestellen. **Tipp:** Wer es nicht so scharf mag, nimmt **weniger Chilipaste**.



3. Sesam rösten

Den **Sesam** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei niedriger Hitze ca. 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, der **Sesam** kann schnell verbrennen. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



6. Gemüse braten

Die **Karotten** in der Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 2-3Min. anbraten. Die **Pilze** dazugeben und ca. 3Min. mitbraten, dann mit der **Sojasauce** ablöschen und die **1/2 des Kohls** zugeben. Die **Nudeln** unterheben und alles noch einmal erwärmen. Die **Asia-Nudeln** mit **Sesam** garnieren und den restlichen **Kohl** als Salat dazu servieren.